



## 음식물폐기물 구분 방법

퇴비나 동물과 가축의 사료로 재활용될 수 있으면 음식물폐기물입니다. 수분이 적고 딱딱하거나 해로운 것은 일반 쓰레기 종량제 봉투로 배출합니다.

### 음식물폐기물이 아닌 것

	
양파, 마늘, 옥수수 등의 껍질	견과류 껍데기, 복숭아, 감 등 과실류의 씨
	
조개, 전복, 소라, 게 껍데기와 달걀 껍데기	소, 돼지, 닭 등의 동물의 털과 뼈, 생선 뼈
	
채소 뿌리, 줄기와 옥수수대	일회용 차 티백과 한약재 찌꺼기

### 음식물폐기물 배출요령

#### ☺ 채소 껍질을 줄입니다.

✓ 무, 감자, 오이 등의 껍질은 칼로 깎는 것보다 전용 필터를 이용하여 최대한 얇게 깎으면 부피를 3분의 1 정도는 줄일 수 있습니다.

#### ☺ 물기를 빼서 버립니다.

✓ 망사로 된 봉투, 구멍이 뚫린 비닐에 넣어 물기를 충분히 뺀 뒤 베란다나 집 밖에 두어 완전히 말린 다음에 버리도록 합니다.

#### ☺ 재료를 최대한 활용합니다.

✓ 피망, 고추 꼭지 등 먹지 않는 부분을 도려낼 때는 최소한의 부위만 도려내고, 되도록 많은 부분을 요리에 활용합니다.

#### ☺ 남은 요리 재료는 또 다른 조리에 이용합니다.

✓ 무, 양파 등의 다듬고 남은 요리 재료는 버리지 말고 국물 내는 데 넣으면 좋습니다. 양파 순은 파 대용으로 사용하고, 녹차를 우려낸 찌꺼기는 햇볕에 말린 후 냉장고 등에 넣어 탈취 효과를 얻을 수 있습니다.

### 식재료 재활용 방법

- ✓ 찻잎, 커피 찌꺼기를 재활용합니다.
- ✓ 과일 껍질을 재활용합니다.
- ✓ 쌀뜨물을 설거지할 때 이용하거나 화초에 주면 비료와 같은 효과를 내어 성장을 도와줍니다.
- ✓ 남은 청주는 멸치국물에 사용하면 비린내를 제거해주며, 김빠진 맥주는 불고기의 부드러운 맛을 내는 데 사용합니다.

### 음식물폐기물 분류기준을 정확히 알려면?

지자체별로 음식물폐기물 처리시설이 다르므로 분류기준도 다를 수 있습니다. 각 지역의 분류기준을 알려면 각 시·군·구 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



음식물폐기물 줄이기  
 기본원칙 3가지!

♻️ 수분 줄이기 ♻️ 부피 줄이기 ♻️ 배출요령 실천하기

# 2023년 8월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
 <p><b>올바른 손씻기</b></p> <p>외출 후, 식사 전, 배변 후, <b>30초이상 올바른 손씻기</b></p>	<p>1</p> <p>친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 오리훈제유자청무침 갯잎돈육전(28g)(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 골드파인애플(조각) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.4/21/57.5/2.7</p>	<p>2 (수다날)</p> <p>한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.16.18.) 어묵국(앵그리버드)(1.5.6.) 치즈소시지구이(2.5.6.10.) 배추김치(9.) 딸기요구르트(100ml)(2.) 수박 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.1/22.4/200.2/2.3</p>	<p>3</p> <p>친환경찰현미밥 국산장어탕(5.6.) 새송이버섯볶음(5.6.) 한우함박스테이크(60g)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 딸기음료(100ml) 국산참쌀 한과(5g)(5.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.7/19.1/106.5/2.1</p>	<p>4</p> <p>친환경찰보리밥 닭다리삼계탕(5.6.13.15.) 간장맛연어(50g)(5.6.13.) 오이부추들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 쿠키초코슈(25g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/35.4/192.8/10.7</p>
7	8	9 (수다날)	10	11
<p>친환경찰쌀밥 한우북어콩나물국(5.6.16.) 생표고오이볶음(5.6.) 싸먹는 오리고기햄(5.6.) 배추김치(9.) 우리쌀초코붕어빵(21g)(1.2.5.6.) 열대과일 화채(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.2/21.3/78.4/2.7</p>	<p>친환경찰현미밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.17.18.) 고사리들깨볶음(5.6.) 피자치즈햄버스테이크(50g)(1.2.5.6.10.12.15.16.) 의성마늘만두(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 친환경멜론 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.5/22.2/95.7/2.9</p>	<p>돈육자장면(5.6.10.) 코코넛새우가스(33g)(1.5.6.9.12.) 배추김치(9.) 얇은 반달 단무지 친환경누룽지탕 사과요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.5/16.1/175.5/1.7</p>	<p>친환경찰보리밥 열무된장국(5.6.) 콩나물무침(5.6.) 표고한우불고기(5.6.16.18.) 콤비네이션치즈피자(60g)(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 오렌지당근주스(100ml)13. 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.4/25.2/237.2/3.7</p>	<p>친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 닭날개간장조림(5.6.12.) 오이상추겉절이(5.6.) 파래돌김자반(5.) 마카롱(베리, 16g)(1.2.5.6.) 임실배즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.7/26.6/88.4/2.5</p>
14	15	16 (수다날)	17	18
<p>친환경찰쌀밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16.) 잔멸치두부조림(5.6.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 바나나(생과) 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.7/21.1/112/3.8</p>	<p>광복절</p>	<p>한우불고기덮밥(5.6.16.18.) 과일냉국 새우치즈구이(2.5.6.9.) 배추김치(9.) 모듬채소피클(2kg)(5.6.) 우리밀만주(크림)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450.1/16.6/111.4/2</p>	<p>친환경찰보리밥 한우감자들깨국(5.6.16.) 안심오향장육/쌈무(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 딸기요구르트(100ml)(2.) 친환경 포도(캠벨) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.9/27.4/185.5/2.5</p>	<p>친환경찰현미밥 전복미역국(5.6.13.18.) 게맛살애호박볶음(5.6.8.18.) 돈육목살바베큐(오븐)(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 사과당근음료(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.5/20.2/114.9/2.1</p>
21	22	23 (수다날)	24	25
<p>친환경찰쌀밥 누룽지닭백숙(5.6.) 도라지오이생채(5.6.) 돈육안심참스테이크(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 수박 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.1/29.3/58.3/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 새우살아욱된장국(5.6.9.) 돼지갈비찜(밤)(5.6.10.) 숙주나물(5.6.) 배추김치(9.) 쿠키크림슈(25g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/21.7/120.9/2.2</p>	<p>불고기주먹밥(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 우동(5.6.9.) 새우까스40g(1.5.6.9.12.) 배추김치(9.) 블루베리무피클 망고주스(90ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/13.8/119.2/1.7</p>	<p>친환경찰보리밥 순살대구탕(5.6.9.18.) 동파육(돈삼겹)(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 갯잎장아찌(간장)(5.6.) 청포도 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.3/22.7/99.3/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.) 한우전복장조림(5.6.16.18.) 가지피망볶음(5.6.) 모양 단무지 딸기주스(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.6/24.2/114.1/4.5</p>

- 알레르기 유발식품 표시 -

1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19장  
... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.

☞ 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:군산시 친환경유기농쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품:국내산 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지, 전복, 방어:국내산
- \* 명태:러시아산, 아귀, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.

